

Avaliação do pescado como fonte de riboflavina e tiamina

Cristina Flores, Mariana Santos

Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA, IP, Av. Padre Cruz, 1649-016 Lisboa, Portugal

cristina.flores@insa.min-saude.pt

INTRODUÇÃO

A principal função das vitaminas hidrossolúveis resulta da sua conversão ou ativação em coenzimas sendo a sua ingestão, regular em quantidades adequadas, fundamental para a manutenção de uma atividade metabólica normal .

Neste estudo pretendeu-se avaliar o contributo, da ingestão das espécies de pescado mais consumidas em **Portugal**, para a obtenção da **Dose Diária Recomendada** das vitaminas **B1** (tiamina) e **B2** (riboflavina).

METODOLOGIAS



Amostragem

Foram analisadas 19 amostras de 16 espécies diferentes:
Cada uma das amostra é uma *pool* de 12 sub-amostras, adquiridas em restaurantes do concelho de Lisboa e que, pretendem incluir as receitas mais frequentemente utilizadas na sua preparação;
tradicionalmente o peixe em Portugal é consumido **grelhado, cozido, assado, estufado e frito**.

Metodologia Analítica

- Extracção** – Ácida seguida de enzimática
- Separação** - Cromatografia líquida de alta resolução, em fase reversa
- Quantificação** - Calibração externa
- Deteção** - Fluorimétrica

RESULTADOS

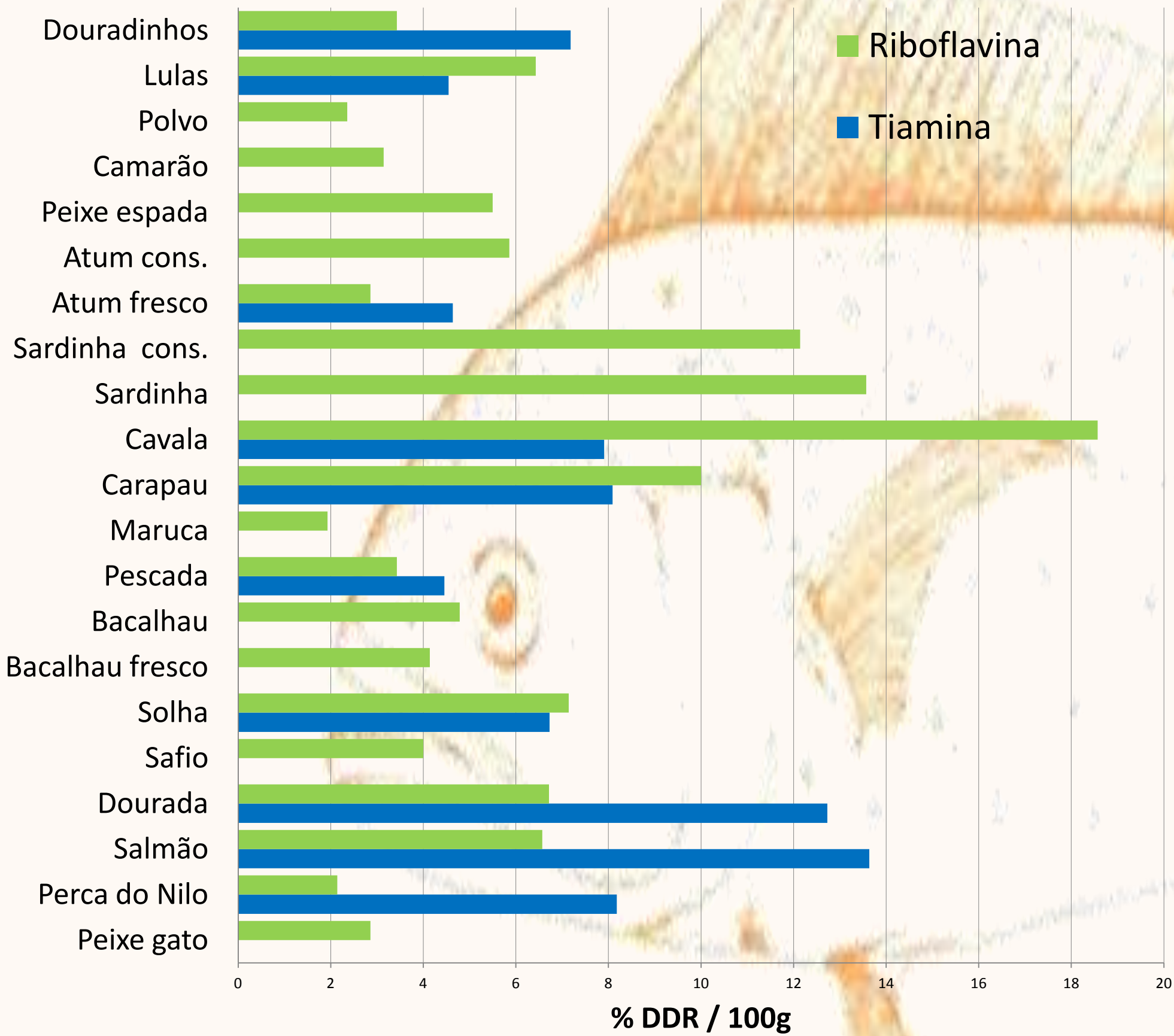
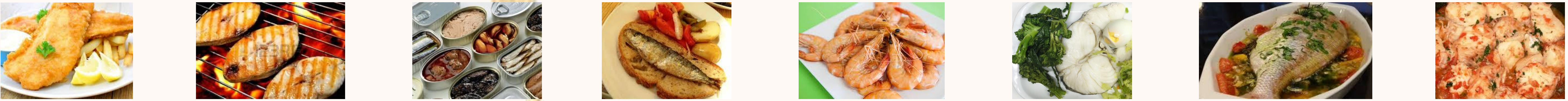


Gráfico 1 - Contribuição das refeições de pescado para a ingestão da DDR de tiamina e riboflavina (mg / 100g parte edível)

Tabela 1 - Contribuição das refeições de pescado para a ingestão da DDR das vitaminas B1 e B2 mg / 100g parte edível

Amostra	Tiamina mg/100g	% DDR / 100g	Riboflavina mg/100g	% DDR / 100g
Peixe gato	<0,05	0	0,04	3
Perca do Nilo	0,09	8	0,03	2
Salmão	0,15	14	0,092	7
Dourada	0,14	13	0,094	7
Safio	<0,05	0	0,056	4
Solha	0,074	7	0,1	7
Bacalhau fresco	<0,05	0	0,058	4
Bacalhau	<0,05	0	0,067	5
Pescada	0,049	4	0,048	3
Maruca	<0,05	0	0,027	2
Carapau	0,089	8	0,14	10
Cavala	0,087	8	0,26	19
Sardinha	<0,05	0	0,19	14
Sardinha conserva	<0,05	0	0,17	12
Atum fresco	0,051	5	0,04	3
Atum conserva	<0,05	0	0,082	6
Peixe espada	<0,05	0	0,077	6
Camarão	<0,05	0	0,044	3
Polvo	<0,05	0	0,033	2
Lulas	0,05	5	0,09	6
Douradinhos	0,079	7	0,048	3

DDR - Dose diária Recomendada
DDR Tiamina - 1,1 mg
DDR Riboflavina - 1,4 mg



DISCUSSÃO

Das amostras analisadas verificou-se que a cavala é a que tem o teor mais elevado em riboflavina (19% DDR / 100g de parte edível) sendo a perca do Nilo, a maruca e o polvo as que menos contribuem para a ingestão desta vitamina (2% DDR / 100g de parte edível).

Relativamente à tiamina, não foi detetada em 11 das amostras analisadas.

Nas restantes amostras, o teor em tiamina varia entre (14% DDR / 100g de parte edível), no salmão e (4% DDR / 100g de parte edível) na pescada.

REFERÊNCIAS